

## Programme type d'une journée

- 8h00 : Réveil énergétique
- 8h30 : Petit déjeuner
- 9h30 : Départ promenade (accessible à tous) avec pique nique de fruits
- 14h00 : Temps libre pendant lequel vous aurez la possibilité de profiter d'un massage ayurvédique ou d'un entretien personnalisé, piscine, sauna, appareils de musculation
- 16h30 : Pause thé ou infusion
- 17h00 : Cours sur un thème de naturopathie. Thèmes différents selon les stages
- 18h00 : Apprentissage de différentes techniques telles que biokinésie\*, yoga des yeux, différentes formes de relaxations
- 19h15 : Fin des activités
- 19h30 : Dîner

\*Exercices physiques pour l'automassage des organes et la souplesse

## Modalités d'inscription

Remplir le bulletin ci-joint, accompagné d'un chèque de réservation de 100 €, à l'ordre de « La Maison de Joséphine », et renvoyer le tout à l'adresse suivante :

**Marie Laure MEULEY Objectif Mieux Etre**  
38 ter Faubourg de Montbéliard - 90000 BELFORT

## Renseignements

03 84 57 21 81 - 06 83 21 42 79



©éléphant 03 84 21 22 24



# AU SOLEIL DES ALPES DU SUD

## UNE SEMAINE DE REMISE EN FORME

Du 23 au 29 juin ou du 1<sup>er</sup> au 7 septembre\* 2013



**Marie Laure MEULEY**  
Naturopathe Praticienne de santé  
Diplômée École Univers

\* Septembre est réservé aux personnes qui ont déjà participé au 1<sup>er</sup> stage



## Entre le Parc National des Ecrins et le Parc Régional du Queyras...

Au cœur du village de Risoul, à 1100m d'altitude... Dans une maison d'hôte pleine de charme et de convivialité avec ses chambres spacieuses et douillettes, sa cuisine soignée, biologique et végétarienne, son sauna, sa vaste salle de relaxation, sa piscine.

Au milieu du stress et de la fatigue de la vie moderne, vous apprécierez une semaine qui vous rechargera en énergie vitale et vous apprendra une nouvelle hygiène de vie respectueuse de votre bien-être et de votre santé.

## Qu'est-ce que la Naturopathie ?

C'est avant tout un art de vivre qui respecte la nature humaine, entretient et stimule la vitalité.

Avec ses techniques naturelles, l'accompagnement naturopathique est au service de la santé globale : prévention, qualité de vie, éducation à la santé.

Elle permet une ré-harmonisation de l'hygiène de vie tant physique qu'émotionnelle : Lors du stage nous aborderons (théorie et pratiques) les techniques que vous rapporterez dans votre quotidien pour votre mieux être.

## Le Lieu

**La Maison de Joséphine**  
Hameau de l'Eglise - 05600 RISOUL  
Tél 04 92 45 28 01  
[www.maisonjosephine.com](http://www.maisonjosephine.com)  
Entre Gap et Briançon,  
à proximité de Guillestre

## Le Séjour

Arrivée dimanche  
entre 15 et 17h  
Départ samedi en début  
d'après midi

## Contenu des stages

**NIVEAU 01 :** Les principes de la Naturopathie à travers les 4 hygiènes de vie (Alimentaire - Eliminations - Musculaire - Nerveuse)

**NIVEAU 02 :** Mieux vivre l'instant présent - Travail sur l'émotionnel, le relationnel, le lâcher-prise

## Le Prix

- Hébergement 1/2 pension avec accès piscine et sauna : 294€  
- Stage (Enseignement de la naturopathie, ateliers divers, repas de fruits) : 304 €  
*(sont compris 1 massage ayurvédique ou un entretien personnalisé)*

## L'hébergement

Chambre de 2 ou 3 personnes,  
avec salle de bain et WC

Draps et linges de toilette fournis

## Les repas du soir

Cuisine « maison » biologique  
et végétarienne parfaitement  
adaptée au but du séjour :  
la remise en forme.  
Possibilité de faire une monodiète  
au cours de la semaine

